



**SAHLGRENSKA AKADEMIN**  
**INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP OCH HÄLSA**

# **Sociala mediers konsekvenser på ungas psykiska hälsa**

En litteraturöversikt

Erica Di Floriano & Victoria Båth

---

Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program och/eller kurs: Sjuksköterskeprogrammet  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Ht/2018  
Handledare: Ann-Sofie Magnusson  
Examinator: Lilas Ali  
Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

**Förord**

Litteraturöversikten är en kandidatuppsats som gjorts vid Göteborgs universitets sjuksköterskeprogram under höstterminen 2018. Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Ann-Sofie Magnusson för hängivet stöd och uppmuntran. Vi vill även tacka språkhandledningen på Göteborgs universitet.

## **Sammanfattning**

**Bakgrund:** En stor andel barn och unga upplever psykisk ohälsa. Sociala medier kan användas på olika sätt men forskning visar att sociala medier kan ha en negativ påverkan. Det är därför angeläget att beskriva psykisk ohälsa, sociala medier och hur sjuksköterskan kan vara viktig i att förebygga psykisk ohälsa relaterat till sociala medier. **Syfte:** Att undersöka vilka negativa konsekvenser sociala medier kan få för ungas psykiska hälsa. **Metod:** Litteraturoversikt av 13 vetenskapliga artiklar från databaserna PubMed, Cinahl och Scopus. **Resultat:** Redovisas i fyra teman: Rädd att missa något, depression i relation till sociala medier, en ouppnåelig livsstil och negativ kroppsuppfattning. **Slutsats:** Det finns både positiva och negativa konsekvenser av sociala medier. Resultatet visar ett starkt samband mellan psykisk ohälsa och sociala medier. Mängden tid spenderad på sociala medier är avgörande. Ungdomar som tillbringar mycket tid på sociala medier varje dag löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa. Det är dock *hur* de sociala medierna används som avgör hur de kan påverka den psykiska hälsan.

**Nyckelord:** Depression, mental hälsa, psykisk hälsa, sociala medier, sociala nätverk, ungdomar

# Innehåll

Inledning.....	5
Bakgrund .....	5
Psykisk ohälsa bland unga .....	5
Sociala medier.....	6
Hälsa och omvårdnad.....	7
Problemformulering .....	8
Syftet .....	8
Metod .....	8
Litteratursökning.....	8
Analys .....	10
Etisk granskning.....	10
Resultat.....	10
Rädd att missa något .....	11
Depression i relation till sociala medier.....	11
Negativ kroppsuppfattning.....	12
En ouppnåelig livsstil.....	13
Metoddiskussion.....	13
Resultatdiskussion .....	14
Implikationer inom omvårdnad .....	17
Konklusion .....	17
Referenser.....	18
Bilaga 1 .....	22
Tabell 1 PubMed.....	22
Tabell 2- Cinahl .....	22
Tabell 3- Scopus .....	23
Bilaga 2- Artikelöversikt.....	24

## Inledning

Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar har ökat. Folkhälsomyndigheten (2018) rapporterar att under de senaste tio åren har andelen barn i åldern 10–17 år som fått en psykiatrisk diagnos av läkare inom den specialiserade vården eller föreskrivits psykofarmaka ökat med 100 procent. Socialstyrelsen (2017) rapporterade att 190 000 barn och unga vuxna i Sverige sökt vård på grund av psykisk ohälsa under 2016. Den vanligaste diagnosen är depression och olika ångestsyndrom som bidrar till ökningen av den psykiska ohälsan.

Twenge (2017) beskriver hur den yngre generationen födda efter 1995 använder sociala medier och hur de sociala medierna påverkar de ungas psykiska hälsa. Unga har idag tillgång till internet och sociala medier dygnet runt och vetskapen om vad deras vänner gör genererar i känslor av stress i att missa viktiga händelser. Konsekvenserna blir att ungdomars tid på sociala medier ökar vilket resulterar i olika negativa faktorer. Skolarbetet, livet utanför sociala medier och sömn blir lidande. Guinta och John (2018) visar en ökning av den psykiska ohälsan kopplad till användningen av sociala medier. En av orsakerna till psykisk ohälsa är att ungdomar jämför sina utseenden och livsstilar med vänner samt människor i hela världen på sociala medier. Det finns både positiva och negativa konsekvenser med sociala medier. Positiva konsekvenserna är sociala interaktioner med vänner, möjlighet att kommunicera med varandra, kommunikation och inhämtning av hälsoinformation. De allvarliga och negativa konsekvenserna är nätmobbning, problem med skolan och psykisk ohälsa.

## Bakgrund

En stor andel barn och unga upplever psykisk ohälsa. Då sociala medier kan ha en negativ påverkan är det angeläget att beskriva psykisk ohälsa, sociala medier och hur sjuksköterskan kan ha en viktig roll i att motverka psykisk ohälsa relaterat till sociala medier.

Broberg (2015) hävdar att ungdomar under tonåren (13-18 år) har ett behov att bygga upp en stabil identitet, jag-identiteten. Tonårstiden kan vara en sårbar period under puberteten när barn utvecklas till vuxna på 3-4 år. Den naturliga kroppsliga utvecklingen i puberteten gör att tjejer avlägsnas från det samhälleliga kroppsidealet, vilket är en smal prepubertal kvinnokropp, medan killar kommer närmare idealet med större muskulös manskropp. Många, både tjejer och killar är missnöjda med sitt utseende och har svårt att acceptera skillnaden mellan sitt eget utseende och idealet. Även Arnett (2000) menar att tiden från tonåring till vuxen är av stor betydelse för identiteten. Tiden från tonåring till vuxen innefattar stora förändringar för framtiden gällande utbildning, sociala relationer och ekonomi.

## Psykisk ohälsa bland unga

Benämningen psykisk ohälsa definieras enligt Socialstyrelsen (2013) som ett övergripande begrepp som kan användas i olika sammanhang och kan inkludera självrapporterade besvär som oro och nedstämdhet, till psykiska sjukdomar som schizofreni samt depression. Vården kan karaktärisera psykisk ohälsa utifrån olika diagnostiska kriterier och den psykiska ohälsan medför nedsättning av psykiska funktioner. Dessa besvär kan vara lindriga men även allvarigare former av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättningar kan resultera i ett behov av hjälpinsatser. Vidare beskriver Socialstyrelsen (1999) psykisk hälsa och ohälsa enligt en glidande skala, den psykiska hälsan är önskvärd, men sviktar ibland för alla.

Psykisk ohälsa eller sjukdom ur ett kliniskt/psykiatriskt perspektiv är för närvarande symtombaserad. Det finns klassifikationssystem som uppställer kriterier för vilka subjektiva och/eller objektiva symtom som skall föreligga för olika diagnoser (Hälsoutskottet, 2010). ICD och DSM är nationella och internationella vanligt förekommande klassifikationer som används i västvärlden. DSM står för diagnostic and statistical manual of mental disorder och ICD står för international classification of disease (Skärsäter, 2015).

Definitionen av psykisk ohälsa görs vanligtvis utifrån ett vuxenperspektiv och leder till en begränsning när det gäller uppfattningen om barn och ungdomars subjektiva hälsa (Hälsoutskottet, 2010). Johansson, Brunnberg och Eriksson (2007) har gjort en intervjustudie där just syftet var att analysera begreppet psykisk hälsa från tonåringens perspektiv. De intervjuade tonåringarna beskriver psykisk hälsa och ohälsa framförallt som känslomässiga upplevelser. De äldre barnen (16 år) relaterade psykisk ohälsa till begrepp som nedstämdhet, stress och dåligt självförtroende. De yngre barnen, (13 år) kopplade psykisk ohälsa mer till relationer med kompisar och andra i omgivningen. Johansson et al. (2007) beskriver vikten av att vara uppskattad och omtyckt av andra människor. Positiva bestämningsfaktorer till psykisk hälsa/ohälsa från ett barnperspektiv var goda relationer, kontakt med föräldrar och syskon, att ha vänner och bra skolframgång. Negativa faktorer var familjeproblem, brist på kompisar och mobbning.

Enligt Socialstyrelsen (2017) har psykisk ohälsa bland barn i åldrarna 10-17 år ökat med 100 procent på tio år. Det är framförallt ångest och depressioner som ökat. Ökningen ses i hela samhället och inte inom någon särskild utsatt grupp. Den generella ökningen talar för att det kan skett förändringar i miljöer, exempelvis skola eller förändringar på samhällsnivå som påverkat utvecklingen av den psykiska ohälsan.

Ett exempel på psykisk ohälsa är negativ kroppsuppfattning. Enligt Folkhälsomyndighetens (2018) siffror från 2013/14 anser 40 procent av flickorna i 15-årsåldern och 20 procent av flickorna i 11-års ålder att de är "lite för tjocka". I kategorin där flickor fick uppskatta motsatsen var det endast 7 procent av 15-åringar som uppgav att de var "lite för magra".

Twenge (2017) menar att det finns ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa och sociala medier. Hon beskriver tre möjliga teorier. Den första är att mer skärmtid har direkt orsakat ökad nedstämdhet och depression. Den andra är att mer skärmtid har resulterat i mindre social interaktion genom fysiska möten vilket i sin tur orsakat ökad nedstämdhet och depression. Den tredje är att mer skärmtid har lett till mindre användning av tryckt media vilket i sin tur orsakat ökad nedstämdhet och depression.

Socialstyrelsen (2013) belyser vikten av att identifiera den psykiska ohälsan hos barn och ungdomar är mycket viktig då det senare i livet kan resultera i en psykisk sjukdom. Genom att upptäcka psykisk ohälsa kan behandling och olika hjälpinsatser sättas in. Enligt Boman och Brink (2015) skall det hälsofrämjande arbetet som sjuksköterskan utför primärt inriktas på att stärka den enskilda individens förmåga till att ta kontroll över sin egen hälsa och livssituation. Det kan ses utifrån ett personcentrerat synsätt. Personcentrerad vård innebär att respektera och bekräfta individens upplevelse och tolkning av ohälsa samt att arbeta utifrån denna tolkning för att främja hälsa med utgångspunkt i vad hälsa betyder för den enskilda individen. (Svensk sjuksköterskeförening, 2017)

Barn och ungdomar som inte får hjälp blir utsatta och får svårt att tillgodogöra sig skolarbetet, vilket resulterar i lägre utbildningsnivå, svårigheter att etablera sig på arbetsmarknaden och knyta sociala relationer. (Socialstyrelsen, 2013)

### **Sociala medier**

Enligt Nationalencyklopedin (2018) är sociala medier ett samlingsnamn på kommunikationskanaler som hjälper användare att kommunicera via exempelvis text, bild, ljud och appar. Tidiga studier av Katz & Aspden (1997) angående internet och dess begynnande sociala medier visade att internet från början var ett forum för informationssökning, inte en plats för sociala interaktioner. Katz et al. (1997) hävdar att internet blivit en positiv plattform för sociala interaktioner med vänner och familjemedlemmar. Andersson (2017) beskriver att massmedia är en envägskommunikation,

medan sociala medier har förmågan att ge människor möjligheten att kommunicera med varandra. Sociala medier har ökat sedan 1997 och enligt en ny rapport från Internetstiftelsen (2018) använder 83 procent av svenskar sociala medier. Det dagliga användandet är 63 procent. Facebook är störst bland svenskarna följt av Instagram och Snapchat.

Tabell 1: Total andel av svenskar som använder sociala medier (Internetstiftelsen, 2018).

<i>Social Media</i>	<i>Andel av svenska befolkningens användning</i>
Facebook	76 %
Instagram	60 %
Snapchat	38 %

Nordicom (2017) redovisar att svenska ungdomar använder sociala medier minst tre timmar om dagen. Mediestatistik visar att 73 procent av ungdomar mellan 9-14 år och 93 procent av befolkningen mellan 15-24 år använder sociala medier dagligen.

Hälsosamt användande av sociala medier kan ge ökade möjligheter för samarbete, kommunikation, självförtroende och inhämtning av viktig hälsoinformation (Twenge, 2017). Sociala medier kan också användas till e-hälsa, vilket är ett digitalt verktyg som används för att utbyta information digitalt för att uppnå och bibehålla hälsa. De tre teman som karaktäriserar e-hälsa är *kommunikation, tillgänglighet och verksamhet*. *Kommunikation* kan användas för att förbättra kommunikation mellan vårdpersonal, sjukvård och patienter. *Tillgänglighet* där e-hälsa låter patienten själv medverka i sin vård. *Verksamhet* ger vårdpersonal tillgång till snabb information som leder till säkrare vård. E-hälsa är en del av den digitalisering som pågår i hela samhället. Hälsoappar används flitigt, patienterna vill vara delaktiga i vården och ställer högre krav på vårdens tillgänglighet (eHälsomyndigheten, 2016). För sjuksköterskans del blir sociala medier en del av arbetet. Genom att använda sig av sociala medier blir sjuksköterskan mer tillgänglig både tidsmässigt och geografiskt. Vidare blir sociala medier ett verktyg för sjuksköterskan att kunna söka information och få en inblick i olika frågor eller få återkoppling från patienter (Moorley & Chinn, 2015). Sociala medier kan även ge fler möjligheter för sjuksköterskor att ge stöd på ett sätt som passar den enskilda individen (Ali, Krevers, Sjöström & Skärsäter, 2014).

## **Hälsa och omvårdnad**

Enligt världshälsoorganisationen WHO (1948) definieras hälsa som ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom (Folkhälsomyndigheten, 2015). Definitionen har dock förändrats genom åren till att hälsa är en resurs som man erövrar genom att kontrollera eller bemästra sin livssituation. Att ha hälsa som en resurs är något som inte alla individer har möjlighet till och ansvaret ligger även hos samhället. En central aspekt i WHO:s definition är att hälsa ses som en grundläggande mänsklig rättighet. Positiv psykisk hälsa definieras enligt WHO som grund för ett socialt och ekonomiskt produktivt liv. Den positiva psykiska hälsan omfattar mått på livstillfredsställelse, lycka, självtillit och andra variabler som anses vara uttryck för god hälsa, resilience (motståndskraft) och goda copingmekanismer vilket också kan betecknas som salutogena faktorer eller friskfaktorer (Hälsoutskottet, 2010).

Enligt Antonovsky kan en människas hälsa bero på känsla av sammanhang, KASAM. I vilken utsträckning människan upplever tillvaron som begriplig, hanterlig och meningsfull antas ha avgörande betydelse att klara av stressfyllda situationer. Det salutogena perspektivet betonar det positiva i tillvaron och hälsan. Meningsfullhet är centralt, liksom förmågan att uppfatta sammanhang. En människa som upplever sig i ett sammanhang i tillvaron och ser sina handlingar meningsfulla har därmed hälsa (Wärnå-Furu, 2017).

Folkhälsomyndigheten (2015) menar att hälsa är en viktig samhällelig resurs och tillgång. God hälsa gynnar hela samhället och är avgörande för ekonomisk och social utveckling och av stor betydelse för alla människor. Det är viktigt att möjliggöra för människor att ta kontroll över sin hälsa för att stärka våra samhällen och förbättra våra liv. Motverka ohälsa är något som lyfts i svensk lagstiftning. Målet med hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen och enligt hälso- och sjukvårdslagen ska sjukvården arbeta för att förebygga ohälsa (SFS 2017:30).

Varje människa under 18 år räknas som barn enligt FN:konvention om barns rättigheter (Unicef, 2009). Barn och ungdomar utgör en femtedel av Sveriges befolkning, nästan två miljoner är mellan 0-17 år. Under barns utveckling från nyfödd till 18 år sker enorma förändringar. Enskär och Golsäter (2014) säger att när sjuksköterskor möter barn och ungdomar i olika åldrar och deras familjer är det viktigt att ha goda kunskaper om utvecklingsfaser för att kunna ge en god omvårdnad. Enligt patientlagen (SFS 2014:821) ska barnets bästa särskilt beaktas när hälso- och sjukvård ges till barn.

I sjuksköterskans arbete ingår att främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande. I ICN:n Etiska kod för sjuksköterskor (2017) beskrivs att sjuksköterskan delar ansvar med samhället för att initiera och främja insatser som tillgodoser allmänhetens och i synnerhet sårbara befolkningsgruppers hälsa och sociala behov.

Guinta et al. (2018) hävdar att det är sjuksköterskans uppgift att undervisa familjer, ungdomar och deras omgivning om komplexiteten och konsekvenserna av sociala medier. De skall även uppmuntra till ett sunt användande. Genom att studera sociala mediers negativa effekt på barn och ungdomar, kan sjuksköterskan främja preventiva insatser för att minska risk att insjukna i psykisk ohälsa och främja god hälsa.

## **Problemformulering**

En stor andel av barn och unga mår psykisk dåligt. En bidragande faktor tros vara sociala mediers negativa inverkan. För att kunna arbeta hälsofrämjande som sjuksköterska samt motverka den psykiska ohälsan som sociala medier kan bidra med är det viktigt att ha kännedom om ungdomars problematik.

## **Syftet**

Syftet med studien är att belysa vilka negativa konsekvenser sociala medier kan få för ungas psykiska hälsa.

## **Metod**

Enligt Friberg (2017) är metoden utformad utefter "Litteratursökning" och "Analys". Även etisk granskning redovisas under metodavsnittet.

## **Litteratursökning**

Syftet med studien var att studera hur den psykiska hälsan hos unga kan påverkas negativt av sociala medier. För att besvara syftet gjordes en litteraturoversikt med kvalitativa och kvantitativa studier. Problemformuleringen utformades med hjälp av verktyget PICO där



sökord till datainsamlingen valdes ut (Friberg, 2017). Databaserna PubMed, Cinahl och Scopus användes för framtagning av vetenskapliga artiklar relevanta till syftet (Willman, Bahtsevani, Nilsson & Sandström, 2016). Enligt statens beredskap för medicinsk utvärdering (2014) har artiklarna kritisk granskats, värderats och analyserats. Resultatet från datamaterialet är den evidensbaserade faktan som framgår i studien. Urvalet var artiklar som var peer reviewed, inte äldre än tio år gamla, målgruppen var barn och unga upp till 18 år och att syftet i artiklarna skulle utgå från litteraturoversiktens syfte.

Första databasen som söktes i var PubMed. PubMed användes då den innehåller referenser till tidskrifter inom medicin och omvårdnad. Sökord valdes ut enligt MeSH-termer (Willman et al., 2016). De första sökorden var "social media AND depression AND adolescent". "Adolescent" valdes relaterat till önskan om ungdomars perspektiv eller deltagande i studier och "sociala medier" användes för att inkludera alla sociala medier. Begränsningar var "2008-2018". Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 1.

Bland de relevanta abstrakten kom ett nytt sökord fram "social networking". Tillsammans med "depression AND adolescent" gjordes en ny sökning i PubMed med begränsningar 2008-2018. Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 1.

För att få med artiklar om annan psykisk ohälsa än depression, valdes "mental health" som sökord, då MeSH-terminen för psykisk ohälsa ("mental health recovery") endast gav fyra träffar i PubMed. Vidare gjordes en sökning i PubMed med sökorden "social networking AND mental health AND Adolescent" med artiklar från 2008-2018. Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 1.

Ett samband hittades i föregående artiklar som handlade om sociala mediers relation till social jämförelse. Sökorden "social comparison" adderades till i sökningen tillsammans med "social media" och gav 407 träffar. Begränsningarna var från början "10 years" men ändrades till "5 years" då antal träffar blev för stor. Av 407 träffar, valdes tio relevanta abstract. Fyra artiklar granskades och tre stycken valdes till studien. För att begränsa sökningen ytterligare adderades begränsningarna "10 years+ child 6-12 years+ adolescent 13-18 years". Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 1.

När sju artiklar valts från PubMed, valdes sökordet "Instagram" med begränsningarna "0-18 years". Syftet grundades i att finna artiklar angående specifika sociala medier och eftersom instagram är den näst största social median idag. Artiklar som handlar om Facebook som är den största sociala medien har inkluderats från tidigare sökningar. Sökningen resulterade i 35 artiklar med fyra relevanta abstract. Två artiklar granskades men ingen artikel valdes till studien. En av artiklarna saknade etiskt godkännande och den andra artikelns kvalitet var låg. Begränsningarna togs bort och resulterade i 214 artiklar, varav 19 relevanta abstrakt. Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 1.

Vidare gjordes sökning i databasen Cinahl. Cinahl valdes då fokus är inriktat på omvårdnad och ca 65 % av artiklarna handlar om omvårdnad (Willman, et al. 2016). Sökorden som användes hämtades från "Cinahl headings" som är cinahls uppslagsverk. Först gjordes en sökning på bara social media, peer reviewed, år 2008-2018, vilket gav 2828 träffar. För att få ner sökantalet lades sökordet adolescent till samt begränsningen adolescent 13-18 år till som gav 216 träffar. Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 2.

Scopus är en tvärvetenskaplig sökmotor som användes som ett komplement till PubMed och Cinahl för att få nya infallsvinklar till syftet. Sökord som användes var social media AND adolescent AND mental health. Det gav 1632 träffar. För att avgränsa sökningen avgränsades

året till 2018 för att få så ny forskning som möjligt. Exkludering var alla artiklar som hade urval över 18 år. Sökningen redovisas i bilaga 1, tabell 3.

Utöver den strukturerade informationssökningen tillkom en artikel genom en ostrukturerad sökning. Vi sökte på abstract i supersök på Göteborgs universitetsbibliotek där vi fick upp artikeln i fullformat. Den valdes då den var relevant för syftet.

De flesta artiklarna hade deltagare med studiens målgrupp, unga upp till 18 år. Dock valdes en artikel där målgruppen var 17-25 år. Bedömningen gjordes att den var relevant eftersom den inkluderade 17 och 18-åringar samt att de fortfarande är unga och artikeln besvarade syftet.

Granskning av artiklarna har gjorts utifrån ett kritiskt förhållningssätt. Först granskades artiklarnas syfte och resultat för att de skulle besvara denna studies syfte. Artiklarnas kvalitet granskades med hjälp av SBU:s granskningsmall för randomiserad studie samt SBU:s granskningsmall för kvalitativa studier (Statens beredskap för medicinsk utvärdering, 2014). Totalt valdes tretton artiklar i studien, två var kvalitativa och elva var kvantitativa. Valda artiklar redovisas i bilaga 2.

### **Analys**

Artiklarna har lästs igenom flertal gånger för att helheten skulle förstås. Till varje artikel skrevs en sammanfattning som stöd i analysarbetet och för att få en klar bild av vad artiklarna handlade om. För att få en bättre översikt och struktur gjordes en artikelöversikt som redovisas i bilaga 2. Vidare analyserades artiklarna och likheter och skillnader identifierades mellan artiklarna enligt Fribergs rekommendation (Friberg, 2017).

Diskussion har förts för att komma fram till vad studierna visar och om de är användbara till syftet med studien. Artiklarna blev grunden till litteraturöversiktens resultat. Det framkom teman som blev grunden till resultatet. Teman som valdes skulle besvara syftet med studien. För att det skulle bli så tydligt som möjligt reducerades antalet teman ner och presenteras i början av resultatet i en tabell för att sedan beskrivas i löpande text. Friberg (2017) beskriver att det är ett bra sätt att analysera i flera olika steg i arbetet med en litteraturöversikt.

### **Etisk granskning**

Totalt 12 av 13 valda artiklar har etiskt godkännande och resonemang. I den artikel som saknar etiskt godkännande har deltagarna gett samtycke därav görs bedömningen att den går att använda. Artikeln är publicerad i Elsevier och enligt Elsevier (2018) framgår det att forskare skall förhålla sig till Elseviers etikpolicy där det bland annat framkommer att deltagarna skall ha förstått och givit sitt samtycke till studien.

Forskning godkänns bara om den kan utföras med respekt för människovärdet. Samtycke är till för att värna deltagarnas rätt att bestämma om och hur de vill delta i projektet. Informerat samtycke bygger på den etiska principen om att skydda deltagarnas frihet och självbestämmande. För att etiknämnden ska kunna godkänna forskning krävs att ett informerat samtycke från deltagarna har inhämtats (Vetenskapsrådet, 2017). Enligt Kjellström (2012) är etiskt tillstånd för genomförande inte aktuellt för litteraturöversikt.

### **Resultat**

De negativa konsekvenser sociala medier kan få för ungas psykiska hälsa är många. Efter granskning av artiklarna framkom fyra teman som redovisas nedan. Dessa teman har ofta ett samband med varandra och kan samtliga bidra till psykisk ohälsa.

Tabell 2. Resultatteman.

Tema 1	Rädd att missa något
Tema 2	Depression i relation till sociala medier
Tema 3	Negativ kroppsuppfattning
Tema 4	En ouppnåelig livsstil

### **Rädd att missa något**

Detta första tema handlar om en rädsla att missa något intressant eller viktigt när man inte är uppkopplad. En negativ aspekt av att tillbringa mycket tid på sociala medier och som får fler negativa konsekvenser är en rädsla att missa något intressant eller viktigt när man inte är uppkopplad. Fear of missing out, ”FOMO”, är ett begrepp som innebär rädsla att missa något. Flera artiklar har rädsla att missa något som en riskfaktor men begreppet FOMO används i tre artiklar. Ungdomar upplever stress relaterat till FOMO och deras sociala medieanvändning. Stressen är relaterad till att ungdomarna hela tiden vill vara involverade i sina vänner på sociala medier. Beyens, Frison och Eggermont (2016) visar i sin studie ett samband mellan FOMO och stress. Oberest, Wegmann, Stodt, Brand och Chamarro (2017) visar att ungdomar får psykiska besvär såsom ångest och depression. Anledningen till dessa konsekvenser är grundade i uttrycket FOMO och antal timmar spenderat på sociala medier. FOMO är till stor del orsaken till att ungdomarna spenderar en stor mängd tid på sociala medier. Mängden timmar är även relaterat till graden av deras ångest. FOMO:s roll i utvecklingen av negativa påföljder av felanvändning av sociala medier är därför ett hot för ungdomar. Studier av O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar och Reilly (2018) hävdar att sociala medier är beroendeframkallande och ungdomar tenderar att besöka sociala medier natt som dag av rädsla för att missa någon viktig händelse. Konsekvenserna av beroendet resulterar i sömnbrist och mindre kvalitetstid med familj och vänner som i sin tur beskrivs av Boman och Brink (2015) som en riskfaktor. Beroendet av att vara på sociala medier och de negativa konsekvenserna som tillkommer leder till en ond cirkel.

### **Depression i relation till sociala medier**

Depression som är relaterat till sociala medier är ett återkommande begrepp i flera av artiklarna som studerats. Radovic, Gmelin, Stein och Miller (2017) gjorde en studie där syftet var att undersöka beskrivningar om användandet av sociala medier hos ungdomar som blivit diagnostiserade för depression, för att undersöka hur sociala medier kan påverka psykisk ohälsa. Resultatet av Radovic et al. (2017) visade att de negativa konsekvenserna av sociala medier var förstärkning av ungdomarnas depressiva beteenden.

Det är mängden tid spenderad på sociala medier som är en risk för den psykiska hälsan. Ungdomar som använder sociala medier mer än två timmar per dag riskerar att bli deprimerade. Det visar sig att deprimerade ungdomar spenderar mer tid på sociala medier än friska ungdomar. Kanyinga-Sampasa och Lewis (2015) visar i sin studie en ökning av sociala medier-användningen för varje årskull, där 40 procent av alla 18-åringar i studien använde sociala medier mer än två timmar varje dag. Ungdomarna som använde sociala medier mer än två timmar rapporterade i högre utsträckning att de var i behov av mentalt stöd samt att ha någon att prata med. Ungdomarna ansågs sig ha en dålig mental hälsa, psykisk stress samt självmordstankar. Akkin, Demir, Gökalp Özcan, Kadak och Poyraz (2017) visade även i sin studie att det är mängden tid spenderad på sociala medier som är avgörande för ungdomars psykiska hälsa. Akkin et al. (2017) visar även att deprimerade ungdomar använder sociala medier mer än andra.

Ungdomar anser att sociala medier kan vara ett hot mot ungdomars psykiska hälsa. O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar och Reilly (2018) studie visade att ungdomarna ansåg att sociala medier utgjorde ett hot mot deras välbefinnande som grupp, dock inte dem själva. Ungdomarna identifierade stress, låg självkänsla, depression och självmordstankar som troliga negativa följder av sociala medier. Nätmobbning på sociala medier är förekommande och underlättar för den som mobbar. O'Reilly et al. (2018) menar att sociala medier är en plattform för nätmobbning. Ungdomarna i studien menade att nätmobbning utgjorde en stor risk för den psykiska hälsan och välbefinnandet och gav sociala medier skuld för att underlätta mobbning.

Sociala medier-beroende är associerat med negativa tankar och depression. I Wang et al. (2018) kvalitativa studie indikeras att hög användning av sociala medier kan vara en riskfaktor för depression. Wang et al. (2018) ville se om det fanns ett samband mellan depression och sociala medier och ifall sambandet var grundat i låg självkänsla. Studien visade ett samband mellan depression och sociala medier-beroende men det var inte grundat i låg självkänsla.

### **Negativ kroppsuppfattning**

Det finns tydliga kopplingar mellan användningen av sociala medier och en negativ kroppsuppfattning. Meier och Gray (2014) undersökte i sin studie vilka specifika funktioner på Facebook som var associerade med en störd kroppsuppfattning hos flickor. Tiden flickorna spenderade på att observera eller engagera sig i foton var associerat med en strävan att bli smal och minska i vikt. Flickorna i studien hade ett normalt BMI.

Flickor som spenderar mer tid på Facebook kan känna sig osäkra med sitt utseende då de jämför sig med andra. Flickor bedömer sin kropp mest negativt när de jämför sig med kvinnliga kändisar, följt av nära vänner och bekanta. Minst negativt bedömer flickor sin kropp när de jämför sig med kvinnliga familjemedlemmar. Det finns ett positivt förhållande mellan användningen av Facebook och negativ kroppsuppfattning som grundar sig i jämförelser inom alla specifika grupper framförallt med sina vänner (Fardouly & Vartanian, 2014).

Ungdomar som frekvent använder sociala medier (mer än två timmar per dag) visar en signifikant större problematik med sin kroppsuppfattning än ungdomar som inte använder sociala medier. Marengo, Longobardi, Fabris och Settanni (2018) utvärderade sambandet mellan användningen av sociala medier, och i synnerhet den hos HVSM (Highly-visual social media) med bekymmer om kroppsuppfattning hos ungdomar i 11- 16 årsåldern. HVSM står för Highly-visual social media/ Sociala medier som innehåller bilder ex. instagram och snapchat. Flickorna använde sig av HVSM i större grad än pojkarna och flickorna hade större problem med sin självbild. Effekten av HVSM var grundat i problem med ungdomarnas kroppsuppfattning, vilket konfirmerade Marengo et al. (2018) hypotes att högre användning av HVSM resulterar i en ökning av en skev kroppsuppfattning, vilket i sin tur leder till större oro för det fysiska utseendet och ångestrelaterade symtom.

Resultat visar att flickor är på sämre humör efter användning av Facebook. Fardouly, Diedrichs, Vartanian och Halliwell (2014) visade flickors jämförelsetendenser genom att undersöka effekten mellan Facebookanvändning, ett online modemagasin och en utseendeneutral kontrollwebbplats för att se hur dessa påverkar flickors humör och kroppssosäkerhet. Flickorna fick använda de olika hemsidorna i tio minuter. Därefter mättes deras humör. Studien visade att deltagarna som besökte Facebook hade ett sämre humör än de som besökt kontrollwebbsidan. Inget samband hittades mellan exponeringstiden av hemsidorna och jämförelsetendenser. Användningen av Facebook och modemagasin ledde inte till ökat missnöje med deltagarnas kroppar. Däremot var flickorna som brukar jämföra

sina utseenden med andra överrepresenterade med en större önskan att vilja ändra sitt utseende (ansikte, hår och hud) efter Facebookanvändning.

Flickor som regelbundet tar bilder på sig själva och delar på sociala medier har ett större missnöje med sin kropp än de som inte delar bilder på sig själva. McLean, Paxton, Wertheim och Masters (2015) visade att flickor som regelbundet delade "selfies" på sociala medier hade ett större missnöje kring sin kropp, vikt, och kosthållning jämfört med dem som inte delade selfies. Flickorna som delade selfies hade en internalisering av det smala idealet och brukade även manipulera sina bilder i redigeringsprogram innan delning på sociala medier. Högre medieexponering var inte associerat med större kroppsmissnöje och kostrelaterade bekymmer.

### **En ouppnåelig livsstil**

Det är vanligt att unga personer följer personer som lever ett helt annorlunda liv än deras som till exempel kändisar eller personer med stora ekonomiska förutsättningar. Det kan handla om livsstilar som är ouppnåeliga för ungdomarna. När ungdomarna inte kan leva upp till sådan livsstil kan de bli deprimerade. Nesi och Prinstein (2015) syfte var att påvisa ifall social jämförelse och bekräftelse samt uppmärksamhet från andra kan ge depressiva symptom. Studien visade att kvinnorna rapporterade högre skattning med positivt samband på de flesta variablerna. De ansåg sig själva ha högre andel depressiva symptom, vara mer bekräftelsesökande och spenderade mer tid på sociala medier. Signifikant samband mellan mängden spenderad tid på sociala medier, social jämförelse och bekräftelsesökande online men även utanför sociala medier. Radovic et al. (2018) stärker temat att negativa konsekvenser med sociala medier kan vara att jämföra sig med en ouppnåelig livsstil och att det i sin tur genererar ångest.

### **Metoddiskussion**

En litteraturöversikt gjordes då dess bredd över negativa konsekvenser av sociala medier och psykisk hälsa hos ungdomar var relevant till studiens syfte och problemformulering. Eftersom syftet med litteraturöversikten var att undersöka negativa konsekvenser av sociala medier hos barn och ungdomar ville vi säkerställa att artiklarna som användes var etiskt godkända. Anledningen var för att forskning utträttad på barn är känsliga och bör inte utformas om det går att utföra studierna på vuxna. Enligt Kjellström (2017) skall studier på barn endas utföras om de kan leda till förbättringar för barns hälsa och välbefinnande. Barn och deras föräldrar skall alltid bli tillfrågade om de vill delta och barnen själva skall få avböja om de inte vill delta. Vidare bör framtida forskning använda sig mer av litteraturöversikter som redan är utförda på barn för att i den mån det går undvika forskning på barn.

Studiens resultat bygger på kvantitativa och kvalitativa studier. Översiktsartiklar har använts i bakgrunden och resultatdiskussionen. Vid sökning av artiklar exkluderades de som var äldre än tio år för att få så ny forskning som möjligt eftersom sociala medier i sammanhanget är relativt nytt. Vidare exkluderades artiklar där deltagarna var över 18 år på samtliga artiklar utom en. Åldersexkluderingen gjordes på grund av att få träffar på artiklar där rätt målgrupp studerades. Dock uppkom en artikel där deltagarna var mellan 17-25 där syfte och resultatet var relevant och överförbart för studien. Artikeln valdes på grund av att deltagarna faller inom inkluderingskriterierna för åldrarna i litteraturöversikten. Vidare exkluderades artiklar som ej var peer-reviewed. I sökningen påträffades artiklar som undersökte samband mellan sociala medier och positiva konsekvenser. De exkluderades eftersom studiens syfte var att undersöka de negativa konsekvenserna. Totalt valdes 13 artiklar där alla resultat speglade det som valts att undersöka. Texterna var nypublicerade, den äldsta var från 2014 vilket innebär att studien innehåller den senaste forskningen. Resultatet från artiklarna är överförbart över hela världen tack vare artiklarnas demografi. Artiklarna är från åtta länder och fem världsdelar vilket tyder på att sociala medier är en global kommunikationskanal och plattform. Studiens syfte utgick från att studera båda köns upplevda konsekvenser kopplat till sociala medier och psykisk

ohälsa. Dock var majoriteten av artiklarnas urval kvinnliga deltagare. Anledningen tros vara att kvinnor generellt sätt är mer kritiska över sitt utseende och spenderar mer tid på sociala medier än killar och var därför överrepresenterade i studierna. En annan tanke kan vara att man vill forska på kvinnor då de enligt Socialstyrelsen (2017) oftare drabbas av psykisk ohälsa än män.

Två av de 13 artiklarna i studien är skrivna av författarna Fardouly och Vartanian. Båda artiklarna är publicerade 2014 och deras studier handlar båda om sambandet mellan sociala medier och social jämförelse. Medvetenhet kring att använda flera artiklar skrivna av samma författare togs i beaktning. Båda artiklarna valdes dock, då deras syfte var relevant för litteraturöversikten.

I litteraturöversikten användes två kvalitativa artiklar. Dessa artiklar bygger på studiedeltagarnas subjektiva upplevelser och hur författarna har tolkat dessa upplevelser, och som alltid vid kvalitativa studier är urvalet mindre än vid kvantitativa (Henricson & Billhult, 2017). Resultatet av de kvalitativa artiklarna är överförbart då deras resultat stärks av de kvantitativa studiernas resultat.

Den vanligaste metoden i artiklarna använder enkäter. Reliabiliteten anses hög då deltagarna fyllt i formuläret själva och inte blivit intervjuade, vilket har kunnat påverka resultatet. En nackdel med enkätmetod är att det inte finns någon möjlighet att få utvecklade svar på samma sätt som vid kvalitativ metod. Alla artiklar anses ha hög validitet då studierna har mätt de som ville mätas och svarade på syftet. Validiteten och reliabiliteten i litteraturöversikten anses hög då vi med hjälp av artiklarnas resultat hela tiden återgått och svarat på studiens syfte (Gunnarsson & Billhult, 2012).

Enligt Gunnarsson och Billhult (2012) rekommendation ska reliabiliteten säkerställas. Reliabiliteten har säkerställts genom att sökningarna är redovisade samt att vi båda varit delaktiga i sök- och analysprocessen. Därav anses att samma resultat skulle hittas om någon annan haft samma problemformulering och gjort sökningen.

Alla valda artiklar är skrivna på engelska och har översatts till svenska vilket kan ha resulterat i eventuella feltolkningar och snedvridna resultat. För att undvika detta har artiklarna lästs om, analyserats och diskuterats flera gånger. Artiklarna granskades enligt SBU:s granskningsmall och alla artiklar har hög eller medelhög kvalitet. Utifrån resultatet från artiklarna formulerades fyra teman som var genomgående i artiklarna.

## **Resultatdiskussion**

I resultatdiskussionen diskuteras de negativa konsekvenser sociala medier kan få för ungas psykiska hälsa samt hur sjuksköterskan kan arbeta med att förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande. Vidare diskuteras sambandet mellan tiden spenderad på sociala medier och ett sämre psykiskt mående samt hur det kan leda till den onda cirkeln.

Området är av betydelse för omvårdnad och samhälle då barn kan undvika att må psykiskt dåligt eller få hjälp att återfå hälsa. Enligt svensk sjuksköterskeförening (2017) är det essentiellt att sjuksköterskan arbetar preventivt tillsammans med andra professioner såsom skola och samhälle.

Vi vet inte vilka konsekvenser sociala medier kommer få på barn och ungdomar på lång sikt eftersom sociala medier är ett relativt nytt fenomen. Mer longitudinella studier inom området krävs för att se vilka långsiktiga konsekvenser sociala medier får på individ och samhälle.

Rädsla att missa något kan leda till att unga blir stressade. Stressen uppkommer hos ungdomarna när de har ständig tillgång till internet och vetskapen om vad deras vänner gör och känslan av att gå miste om något. Precis som uttrycket står för är de rädda att missa något, vilket leder till psykisk stress. Stressen genererar i ett ökat användande av sociala medier som i sin tur kommer att gå ut över det dagliga livet och vardagliga aktiviteter som sömn och skolarbetet blir lidande. Guinta et al. (2018) menar att användandet av sociala medier under skol- och lektionstid kan ha negativa konsekvenser på skolresultat. FOMO är många gånger orsaken till att ungdomar spenderar tid på sociala medier. Det är framförallt mängden tid som spenderas på sociala medier som är avgörande och ger de negativa konsekvenserna. O'Reilly et al. (2018) liksom Oberst et al. (2017) beskriver ett samband mellan rädsla att missa något och psykisk stress.

Ungdomar idag är så beroende av sociala medier att de har svårt att lägga ifrån sig telefonen. Det leder till att skolarbete, sociala relationer och aktiviteter utan skärmtid bortprioriteras. Det kan även vara svårt att lägga ifrån sig telefonen för att sova. Thomée (2012) menar att skärmtid kan vara orsaken till att ungdomar sover mindre och drabbas av sömnbrist. Sömnbrist kan få allvarliga konsekvenser och personer som inte sover tillräckligt har större riska att drabbas av depression.

Depression och sociala medier har ett tydligt samband i flera av artiklarnas resultat. Enligt Twenge (2017) kan mer skärmtid öka risken för depression. Mer skärmtid leder till mindre social interaktion och mindre användning av tryckt media vilket också ökar risken för depression. Den exakta orsaken till depression kan vara svår att identifiera. Beror det på sociala mediernas effekt på ungdomar, till exempel jämförelsen av andra människor? Att se bilder på människor, ideal, status och utseende och oförmågan att inte kunna leva upp till sina förebilder ungdomar ser på sociala medier kan ha en inverkan på ungdomars psykiska hälsa. När ungdomar idag växer upp och ser livet på sociala medier kan de tro att det är så livet ser ut, lyckligt och filtrerat. Ungdomstiden kan vara en komplicerad tid där ungdomar genomgår en stor förändring från barn till vuxen.

Depression kan vara ett resultat av nätmobbning. Resultatet liksom O'Reilly et al. (2018) uppgav att ungdomarna själva upplever att sociala medier underlättar för dem som vill mobba andra. Tidigare generationer har upplevt mobbning när de har träffat sina mobbare, men idag finns ingen frizon eftersom det går att vara uppkopplad på nätet 24 timmar om dygnet. Mobbaren kan alltid finna en väg till sitt offer genom sociala medier. Personen i fråga som blir mobbad blir sårbar. Sker mobbning på en skola eller fritidsaktivitet finns oftast vuxna som ser och kan engagera sig men pågår det på sociala medier finns det ingen vuxen närvarande som kan ingripa. Personen ifråga blir väldigt ensam och det är svårt att upptäcka de personer som blir utsatta för mobbning på sociala medier. Den psykiska hälsan kan bli påverkad hos den som blir mobbad och hen kan dessutom känna sig ensam om att bära skulden själv och inte få något stöd. Det kan vara en risk för uppkomst av depression (O'Reilly et al. 2018).

En annan orsak kan vara att när skärmtiden ökar så minskar den sociala interaktionen. Människor har i urminnes tider socialiserat sig. Sociala medier har idag tagit över mycket av den sociala interaktionen. Twenge (2017) har studerat hur ungdomars fritidsintressen med skärm såsom sociala medier och spel respektive aktiviteter utan skärmtid (sport, läsa böcker samt att fysisk umgås med vänner) påverkade deras välbefinnande. Resultaten visade att varje aktivitet utanför sociala medier är relaterat till ökad lycka och tiden framför skärmen är kopplat till minskad lycka. Om Twenges resultat skulle appliceras på alla samhällets ungdomar hade problemet varit enkelt att lösa. Det vill säga att ta bort sociala medier från ungdomars liv. Dock är det inte så enkelt eftersom sociala medier kommit att bli en del av samhället och kanske i synnerhet ungdomars liv. Som beskrivits i bakgrunden medför sociala

medier även positiva aspekter såsom sociala interaktioner med vänner och familjemedlemmar, möjlighet att kommunicera med varandra, ökade möjligheter för samarbeten, kommunikation och inhämtning av hälsoinformation. Att ta bort sociala medier från en ungdoms liv kan riskera att ungdomen hamnar utanför och exkluderas från gemenskapen som sociala medier ger vilket inte är ett alternativ. Som Richards, Caldwell och Go (2015) säger så har sociala medier positiva egenskaper på ungdomar. Vidare är det viktigt att inte bortse från riskerna av sociala medier hos den sårbara målgruppen. Riskerna enligt Richards et al. (2015) är nätmobbning, dålig självkänsla, depression, hotat välmående och risktagande.

Resultatet i denna studie visar ett samband mellan en negativ kroppsuppfattning, social jämförelse och sociala medier. Ungdomar blir ständigt försedda med bilder på det "perfekta" livet med perfekta kroppar och livsstilar på sociala medier. Det är näst intill omöjligt att inte bli påverkad. Meier et al. (2014) visade att det inte är tiden man spenderar på sociala medier som helhet utan tiden man observerar och engagerar sig i bilder som förstärker den negativa kroppsuppfattningen. Det blir en negativ effekt om allt ungdomar ser är "perfekt". För de ungdomar som följer familj och vänner de känner är sambandet med depression lägre. Fardouly et al. (2014) säger att unga kvinnor på sociala medier jämför sig mest med personer de inte känner och kändisar. Många manipulerar även sina bilder i olika redigeringsprogram för att bli "perfekta" och det här förstärker den negativa kroppsuppfattningen ytterligare då gränsen mellan fantasi och verklighet är svår att se. Ungdomar, i synnerhet den yngre generationen mår dåligt när de inte kan leva upp till det ideal de ser på bilderna. En önskan om viktnedgång och andra förändringar på sitt yttre kan resultera i ätstörningar och annan psykisk ohälsa. Det här får konsekvenser för samhället och mer resurser behöver implementeras för att upplysa ungdomar om risker och konsekvenser med bilder på sociala medier. Frågan är hur barn och ungdomar kan få hjälp med att inte jämföra sig på sociala medier? Social jämförelse ligger i människans natur och utveckling. Människor skapar sin identitet och självbild genom att jämföra och förhålla sig till sin omvärld och det är extra framträdande under ungdomstiden. Dock är det viktigt att upplysa om att bilder på sociala medier ofta är redigerade och filtrerade och inte överensstämmer med verkligheten.

Tidigare forskning visar även att det finns ett samband mellan tid spenderad på sociala medier och depression. Sociala medier kan leda till depression och ohälsa likaså kan depression leda till mer tid spenderad på sociala medier. Det kan bli en ond cirkel. Ungdomar som är deprimerade spenderar mer tid på sociala medier än ungdomar som inte är deprimerade. Är det sociala medier som ger depression? Eller är det depression som leder till sociala medier?

Att vara rädd att missa något och tid spenderad på sociala medier kan bli en ond cirkel. Stressen att missa något leder till att mer tid spenderas på sociala medier. Dessa tillstånd verkar förvärrande på varandra. Enligt Psykiatristöd (2018) leder depressioner många gånger till isolering, som i sin tur kan leda till en ökad användning av sociala medier som gör att ungdomarna mår sämre. Till slut blir det en ond cirkel som kan vara svår att bryta.

De ungdomar som växer upp idag med sociala medier skiljer sig från tidigare generationer som inte haft den tillgången. Resultatet av den långvariga effekten är obeforskad. Det vi vet idag är att Socialstyrelsen (2017) rapporterat om en ökning av psykisk ohälsa hos barn och ungdomar på 100 procent på tio år. Vi vet också att ungdomar spenderar minst 3 timmar om dagen på sociala medier. Kanyinga-Sampasa et al. (2015), Marengo et al. (2018), Gunita et al. (2018) och Radovic et al. (2017) visade ett samband mellan mer än två timmar spenderad tid på sociala medier och psykisk ohälsa.



## Implikationer inom omvårdnad

Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) ökade andelen barn i åldrarna 10-17 år som fått en psykiatrisk diagnos eller föreskrivits psykofarmaka med hundra procent de senaste tio åren. Enligt hälso- och sjukvårdslagen (SFS 2017:30) skall hälso- och sjukvården arbeta med att förebygga ohälsa. Genom att ha vetskap om sambandet mellan sociala medier och psykisk ohälsa kan sjuksköterskan arbeta hälsofrämjande genom att uppmuntra till följande rekommendationer:

1. Begränsa antal timmar på sociala medier till två timmar per dygn.
2. Begränsa användningen av sociala medier under måltider, sociala sammankomster och i sovrummet.
3. Uppmuntra god nattsömn genom att begränsa användningen av skärmtid innan läggdags.

Vidare är det viktigt att det implementeras resurser i samhället och framförallt i skolan så att kunskapen om sociala mediers risker, negativa och positiva effekter synliggörs. Det är viktigt att arbeta hälsofrämjande för att undvika att ungdomar får psykisk ohälsa. Sjuksköterskan kan främja och bidra till en bättre hälsa hos ungdomar, vilket också är ett övergripande mål i hälso- och sjukvårdslagen (SFS 2017:30). Hälsofrämjande arbete bedrivs ofta på primärvård, mödra- barnhälsovård och skolhälsovård. De hälsoorienterade perspektiven inom dessa vårdinsatser har tidigare haft stor betydelse för den svenska folkhälsan (Boman & Brink, 2015). Redan på barnavårdscentralen har sjuksköterskan en möjlighet att undervisa föräldrar i risker med sociala medier. Vidare kan skolsköterskan ge föreläsningar i skolor till lärare och elever för att upplysa om risker. Adekvat användning av sociala medier uppmannas och att stigmatiseringen och skammen kring psykisk ohälsa försvinner. Stigmatiseringen och skammen kan minska genom att samhället accepterar, talar, undervisar och normaliserar psykisk ohälsa.

Det är viktigt för sjuksköterskor att arbeta personcentrerat för att respektera patientens upplevelser och tolkning av sin ohälsa och skapa en god vårdrelation. Sociala medier är ett relativt nytt fenomen som den äldre generationen inte är så väl insatt i som den yngre. Sjuksköterskor behöver utbildas och informeras om sociala mediers negativa effekter och konsekvenser för att kunna vårda och hjälpa sina patienter och deras familjer på bästa möjliga sätt. Mer forskning som visar de långsiktiga konsekvenserna av användningen av sociala medier och dess koppling till depression och psykisk hälsa behövs.

## Konklusion

Resultatet i denna studie visar ett starkt samband mellan graden på studiedeltagarnas psykiska ohälsa och antal timmar spenderat på sociala medier. Med olika samband och olika problem är det viktigt att belysa förståelsen kring om huruvida ungdomars psykiska ohälsa ökar av sociala medier eller om den psykiska ohälsan är anledningen till en ökad användning. Studier visar att ungdomar som tillbringar tid på sociala medier varje dag löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa. Det är dock *hur* de sociala medierna används som avgör hur de kan påverka den psykiska hälsan. Till exempel genom jämförelse. Användningen av sociala medier är inte skadligt så länge det hålls på en adekvat nivå och används till kommunikation, skola etc samt att tiden på sociala medier inte överstiger två timmar per dag. Samhället har en viktig uppgift att anpassa hemsidor och information på internet för att minimera risker och negativa konsekvenser av dess användning. Ungdomar befinner sig i en sårbar period i livet där de själva inte alltid har insikt i att deras tid på sociala medier kan innebära en ökad risk för psykisk ohälsa. Sjuksköterskan har en viktig roll att fånga upp ungdomar och uppmuntra till ett hälsosamt användande av sociala medier.

## Referenser

- Akkın, H., Demir, T., Gökalp Özcan, B., Kadak, M., & Poyraz, B. (2017). Use of social network sites among depressed adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 36(5), 517-523. doi 10.1080/0144929X.2016.1262898
- Ali, L., Krevers, B., Sjöström, N & Skärsäter, I. (2014). Effectiveness of web-based versus folder support interventions for young informal carers of persons with mental illness: A randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 94(3), 362-371. doi 10.1016/j.pec.2013.10.020
- Andersson, A. (2017). Medierad interaktion. I T. Olsson (Red.), *Sociala medier - vetenskapliga perspektiv* (s.21-26). Malmö: Gleerup.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469- 480.
- Boman, Å., Brink, E. (2015). Salutogen omvårdnad. I M. Eriksson (Red.), *Salutogenes - om hälsans ursprung* (s.191-205) Stockholm: Liber AB
- Broberg, M. (2015). Utvecklingspsykologiska teorier. I I. Hallström, & T. Lindberg. (Red.), *Pediatrik omvårdnad*. (s.66-78) Stockholm: Liber AB
- eHälsomyndigheten. (2016). *Vad är eHälsa?*. Hämtad 2018-10-22 från <https://www.ehalsomyndigheten.se/om-oss/vad-ar-e-halsa/>
- Elsevier. (2018). *Policies and ethics*. Hämtad 2018-11-12 från <https://www.elsevier.com/authors/journal-authors/policies-and-ethics>
- Enskär, K. & Golsäter, M. (2014). Från barn till ungdom - den växande människans omvårdnadsbehov. I F. Friberg & J. Öhlén. (Red.), *Omvårdnadens grunder - perspektiv och förhållningssätt* (s.91-125). Lund: Studentlitteratur AB
- Fardouly, J., Diedrichs, PC., Vartanian, LR., & Halliwell, E. (2014). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13(2015), 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- Fardouly, J., & Vartanian, LR. (2014). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12(2015), 82-88. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.10.004
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Folkhälsodata- Kroppsuppfattning efter kön, ålder och år. Andel* Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Hälsa 2020 Ett policyramverk för sektorsövergripande insatser för hälsa och välbefinnande i WHO:s Europaregion* Falun: Edita bobergs.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Psykisk ohälsa bland barn och unga måste tas på allvar*. Hämtad 2018-10-16 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2018/oktober/psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga-maste-tas-pa-allvar/>
- Friberg, F. (2017). Att utforma ett examensarbete. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats, Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.83-96). Lund: Studentlitteratur AB.

- Friberg, F. (2017). Tankeprocess under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats, Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.37-48). Lund: Studentlitteratur AB.
- Guinta, M, R., John, R, M. (2018). Social Media and Adolescent Health. *Pediatric Nursing*, 44(4), 196-201.
- Gunnarsson, R., Billhult, A. (2012). Mätinstrument och diagnostiska test. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination i omvårdnad* (s.151-159). Lund: Studentlitteratur AB.
- Henricson, M., Billhult, A. (2017). Kvalitativ metod. I Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (s.111-119). Lund: Studentlitteratur AB.
- Hälsoutskottet. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige* Stockholm: Kungliga vetenskapsakademien.
- International Council of Nurses Svensk sjuksköterskeförening. (2017). *ICN:s etiska kod för sjuksköterskor* Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening.
- Internetstiftelsen. (2018). *Svenskar och internet* Stockholm: Internetstiftelsen.
- Johansson, A., Brunnberg, E., & Eriksson, C. (2007). Adolescent girls' and boys' perceptions of mental health. *Journal Of Youth Studies*, 10(2), 183-202. doi: 10.1080/13676260601055409
- Katz, J. E., & Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40(12), 81-86. doi: [10.1145/265563.265575](https://doi.org/10.1145/265563.265575)
- Kjellström, S. (2012). Forskningsetik. I M. Henricsson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (s.69-92). Lund: Studentlitteratur AB.
- Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I M. Henricsson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (s.57-80). Lund: Studentlitteratur AB.
- Länsförsäkringar (2017). *Sociala Medier- Enkätundersökning för Länsförsäkringar* Stockholm: Länsförsäkringar.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in human behavior*, 82(2018), 63-69. doi: 10.1016/j.chb.2018.01.003
- McLean, S., Paxton, S., Wertheim, E., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140. doi: 10.1002/eat.22449
- Meier, E.P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(4), 199-206. doi: 10.1089/cyber.2013.0305
- Moorley, C. & Chinn, T. (2016). Developing nursing leadership in social media. *Journal of Advanced Nursing*, 72(3), 514-520. doi: 10.1111/jan.12870

- Nesi, J., & Prinstein, M. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Nordicom. (2017). *Användning av sociala medier och digitala medier en genomsnittlig dag 2009-2017 (procent)*. Hämtad 2018-10-11 från <http://nordicom.gu.se/sv/statistik-fakta/mediestatistik>
- Oberst, U. Wegmann, E. Stodt, B. Brand, M. & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(C), 51-60. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. doi: 10.1177/1359104518775154
- Psykiatristöd. (2018). *Omvårdnad vid depression- Domän 12*. Hämtad 2018-11-12 från <http://www1.psykiatristod.se/Psykiatristod/Psykiatriprogram/Omvardnad-vid-depression/Omvardnad-vid-depression---Valbefinnande/#about>
- Radovic, A., Gmelin, T., Bradley, D. S., Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of adolescence*, 55, 5-15. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.002
- Richards, D., Caldwell, P. H. Y., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157. DOI: 10.1111/jpc.13023
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 38-385. doi: 10.1089/cyber.2015.0055
- SFS 2017:30. *Hälso- och sjukvårdslagen*. Stockholm: Socialdepartementet.
- SFS 2014:821. *Patientlagen*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Skärsäter, I. (2015). Omvårdnad vid psykisk ohälsa. I I. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa* (s. 21-25). Lund: Studentlitteratur AB.
- Socialstyrelsen. (2017). *E-hälsa*. Hämtad 2018-10-21 från <https://div.socialstyrelsen.se/det-har-ar-e-halsa>
- Socialstyrelsen. (2017). *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. Hämtad 2018-10-09 från <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbarnochungavuxna>
- Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013* Stockholm: Socialstyrelsen.

- Socialstyrelsen. (1999). *Välfärd och valfrihet? Slutrapport från utvärderingen av 1995 års psykiatrireform* Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sociala Medier. (2018). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2018-10-09 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier>
- Statens beredskap för medicinsk utvärdering. (2014). *Mall för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik – patientupplevelser*. Hämtad: 2018-10-12 från [https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/mall\\_kvalitativ\\_forskningsmetodik.pdf](https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/mall_kvalitativ_forskningsmetodik.pdf)
- Statens beredskap för medicinsk utvärdering. (2014). *Mall för kvalitetsgranskning av randomiserade studier*. Hämtad: 2018-10-12 från [https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/mall\\_randomiserade\\_studier.pdf](https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/mall_randomiserade_studier.pdf)
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening.
- Svensk sjuksköterskeförening. (2016). *Personcentrerad vård*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening.
- Thomée, S. (2012). *ICT use and mental health in young adults effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression*. (Doctoral Thesis, Gothenburg: Occupational and Environmental Medicine, Department of Public Health and Community Medicine, Institute of Medicine at Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg). Göteborg: Ineko AB. Tillgänglig: [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/28245/1/gupea\\_2077\\_28245\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/28245/1/gupea_2077_28245_1.pdf)
- Twenge, M. J. (2017). *IGen: Smartphonegenerationen- Hur mår de? vad tänker de? vad vill de?* Stockholm: Natur & Kultur.
- Unicef. (2009). *Barnkonventionen FN:s konvention om barns rättigheter* Stockholm: Unicef.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed* Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., . . . Lei, Li. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162-167. doi: 10.1016/j.paid.2018.02.008
- Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R., Sandström, B. (2016). *Evidensbaserad Omvårdnad, En bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Wärnå-Furu, C. (2017). Hälsa. I L. Wiklund-Gustin & I. Bergbom (Red.), *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik* (s.157-172) Lund: Studentlitteratur AB.

## Bilaga 1

**Tabell 1 PubMed**

Datum	Sökord	Begränsningar (Limits)	Antal träffar	Relevanta abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
12/10 2018	social media + depression + adolescent	2008-2018	174	25	12	Radovic et.al (2017)
13/10 2018	social networking AND depression AND adolescent	2008-2018	75	6	3	Oberst et. al (2016)
13/10 2018	(social networking) AND mental health) AND adolescent	2008-2018	112	12	6	Sampasa-Kanyinga et. al (2015)
23/10 2018	social media AND social comparison	5 years	407	10	4	Fardouly et. al (2014)  Fardouly et.al (2014)
26/10 2018	social media AND social comparison	<u>10 years+</u> <u>child 6-12 years+</u> <u>adolescent 13-18 years</u>	162	5	3	Meier et. al (2014)
12/10 2018	Instagram		214	19	6	Nesi et. al (2015)

**Tabell 2- Cinahl**

Datum	Sökord	Begränsningar (Limits)	Antal träffar	Relevanta abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
22/10 2018	Social media AND adolescent	peer review 2008-2018 (13-18 år)	212	11	8	McLean et. al (2015)  Akkin et.al (2017)  Beyens et al. (2016)

**Tabell 3- Scopus**

Datum	Sökord	Begränsningar (Limits)	Antal träffar	Relevanta abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
12/10 2018	social media AND adolescent AND mental health	2018	139	4	4	O'Reilly et. al (2018)  Marengo et. al (2018)

Ostrukturerad sökning: Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated meditationmodel of rumination and self-esteem- P WANG (2018)

## Bilaga 2- Artikelöversikt

<u>Artikels namn</u> <u>författare</u> <u>publiceringsår</u> <u>land</u>	<u>Syfte</u>	<u>Material och metod</u>	<u>Resultat</u>	<u>Kommentarer om kvalitet enligt SBU:s granskningsmallar</u>
<p>“Depressed adolescents’ positive and negative use of social media”</p> <p>Ana Radovic et.al 2017</p> <p>USA</p>	<p>Undersöka beskrivningar om användandet av sociala medier hos ungdomar som blivit diagnostiserade för depression, för att undersöka hur sociala medier kan påverka psykisk ohälsa.</p>	<p>Semi-strukturerad intervju över telefon och live-kvalitativ metod</p> <p>23 ungdomar (18 flickor)</p> <p>13-20 år</p>	<p><i>Resultatet sammansattes i tre kategorier med positiva och negativa konsekvenser kring kategorierna. Kategorierna var “oversharing”, “stressed posting” och “triggering posts”.</i></p> <p><i>Ungdomar med depression använder sociala medier mycket.</i></p> <p><i>De negativa konsekvenserna av sociala medier var risk för social jämförelse och förstärkning av ungdomarnas depressiva beteenden.</i></p> <p><i>Många av ungdomarna lärde sig med åldern och under behandling att hantera negativa konsekvenser av sociala medier.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>Syftet är relevant för studien där artikeln även belyser ungdomars hantering av de negativa konsekvenserna av sociala medier.</p> <p>Tydlig problemformulering och adekvat metod.</p> <p>Artikeln är etiskt godkänd av universitetet.</p>



<p>“Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls”</p> <p>Evelyn P. Meier et. al.</p> <p>2014</p> <p>USA</p>	<p>Undersöka vilka specifika Facebook-verktyg som är associerade med en störd kroppsuppfattning hos flickor.</p>	<p>Strukturerad webbenkät i randomiserad ordning.</p> <p>Kvantitativ metod.</p> <p>103 flickor.</p> <p>12-18 år.</p> <p>Medelålder 15,4 år.</p>	<p><i>Det inte är den totala tiden som spenderas på Facebook, utan tiden man spenderar på att observera/engagera sig i foton som är associerat med större strävan att bli smal samt missnöje med sin vikt.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet</p> <p>Tydlig problemformulering och hypotes.</p> <p>Studien är adekvat för syftet.</p> <p>Studien är etiskt godkänd av universitetet.</p>
<p>“Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents”</p> <p>Hugues Sampasa-Kanyinga et. al.</p> <p>2015</p> <p>Canada</p>	<p>Undersöka förhållandet mellan användningen av sociala medier och psykiska problem, såsom insatser och behov av mentalt stöd, självbedömd mental hälsa och rapporter om psykisk nöd och självmordstankar hos barn och ungdomar i skolan i Ottawa, Kanada.</p>	<p>Multinomial logistisk regressionsmetod.</p> <p>Kvantitativ metod.</p> <p>753 studenter (55 % flickor).</p> <p>12-18 år.</p>	<p><i>Studenterna som använde sociala medier mer än två timmar rapporterade i högre utsträckning att de var i behov av mentalt stöd samt att ha någon att prata med. Dem ansågs sig ha en dålig mental hälsa, psykisk stress samt självmordstankar.</i></p> <p><i>16,9 % av studenterna självskattade sin mentala hälsa som dålig.</i></p> <p><i>26,4% rapporterade behov av mentalt stöd,</i></p> <p><i>23,4% rapporterade en hög psykisk stress och 12, 5 % uppvisade självmordstankar inom loppet av ett år.</i></p> <p><i>Statistiken visade en stabil ökning av sociala medier-användningen för varje årskull, där 40 % av alla 18-åringar i studien använde sociala medier mer än två timmar varje dag.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>Tydlig struktur och problemformulering.</p> <p>Studien är relevant till syftet.</p> <p>Studien är etiskt godkänd.</p>
<p>“Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns”</p>	<p>Utvärdera sambandet mellan användningen av sociala medier, och i synnerhet den hos HVSM, (Highly-visual social media ex. instagram och snapchat) med bekymmer om kroppsuppfattning hos ungdomar i 6-11 klass.</p>	<p>Enkätfrågor i skolan angående sociala medier.</p> <p>Kvantitativ metod.</p> <p>523 studenter (54,2% flickor).</p> <p>Medelålder 14,82 år.</p>	<p><i>Studenter som rapporterar frekvent användning av HVSM (mer än två timmar per dag) rapporterade signifikant högre problem med sin kroppsuppfattning och internaliserande symptom än studenterna som inte</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>God problemformulering.</p> <p>Studien är adekvat för syftet.</p> <p>Studien är etiskt godkänd av</p>

<p>D. Marengo et. al.</p> <p>2018</p> <p>Italien</p>			<p><i>rapporterade sig inte använda HVSM.</i></p> <p><i>Flickorna använde sig av HVSM i högre grad än pojkarna.</i></p> <p><i>Flickorna hade större problem med sin självbild.</i></p>	<p>universitetet.</p> <p>Författarna belyser studiens för och nackdelar.</p>
<p>“I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress.</p> <p>I. Beyens et. al.</p> <p>2016</p> <p>Nederländerna</p>	<p>Undersöka den förmedlande rollen i ungdomars rädsla att missa något (FoMO) i förhållandet mellan ungdomars behov av att tillhöra och popularitet.</p>	<p>Tvärsnittsstudie</p> <p>Kvantitativ metod.</p> <p>402 studenter (57 % flickor).</p> <p>Medelålder 16,41 år.</p>	<p><i>En tredjedel av studenterna höll med om att det var viktigt att vara på Facebook för att känna tillhörighet.</i></p> <p><i>Studenterna kände att popularitet och Facebook var sammankopplat.</i></p> <p><i>Studenterna kände “FOMO” när de inte var online på Facebook.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>God problemformulering.</p> <p>Studien är adekvat för syftet.</p> <p>Studien är godkänd av skolans rektor.</p>
<p>“Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents”</p> <p>Michelle O’Reilly et. al.</p> <p>2018</p> <p>Storbritannien</p>	<p>Undersöka vad ungdomar tycker om sociala medier och dess relevans för mental hälsa och emotionellt välbefinnande?</p>	<p>Tematisk metod - makrosocialt konstruktivt perspektiv.</p> <p>Kvalitativ metod.</p> <p>54 ungdomar</p> <p>Sex fokusgrupper- under tre månader.</p> <p>11-18 år.</p>	<p><i>Ungdomarna ansåg att sociala medier utgjorde ett hot mot ungdomars välbefinnande som grupp, dock inte dem själva.</i></p> <p><i>Ungdomarnas negativa svar resulterade tre teman: “sociala medier kan orsaka stress, depression, låg självkänsla och föreställningar av självmord”, “det betraktades som en plattform för mobbing” och “sociala medier är beroendeframkallande”</i></p> <p><i>De identifierade stress, låg självkänsla, depression och självmordstankar som troliga negativa följder av sociala medier. De kände att problematiken var att deras generation inte blivit upplärda om kunskaper kring sociala medier, vilket lett till begränsade kunskaper kring dess risker.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>Syftet är relevant för artikeln.</p> <p>Tydlig struktur och problemformulering.</p> <p>Har etiskt godkännande.</p>

<p>“Negative comparisons about one’s appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns”</p> <p>J. Fardouly et.al.</p> <p>2014</p> <p>Australien</p>	<p>Undersöka sambandet mellan Facebook-användning och bekymmer med kroppsuppfattning bland kvinnliga universitetsstudenter. Studien undersökte även sambandet mellan utseende-relaterade jämförelser på Facebook och i allmänhet och vilka specifika grupper jämförelserna gjordes mellan. (familjemedlemmar, vänner, kändisar)</p>	<p>Strukturerad webbenkät.</p> <p>Kvantitativ metod.</p> <p>227 kvinnliga studenter.</p> <p>Medelålder 19,13 år.</p>	<p><i>Det hittades ett positivt förhållande mellan användningen av Facebook och negativ kroppsuppfattning, som grundade sig i jämförelser inom alla specifika grupper, framförallt med sina vänner.</i></p> <p><i>Deltagarna bedömde sin kropp mest negativt när man jämförde med sina vänner, följt av kändisar och bekanta.</i></p> <p><i>Minst negativt bedömde deltagarna sin kropp när man jämförde med kvinnliga familjemedlemmar.</i></p> <p><i>Studien visade att kvinnor som spenderar mer tid på Facebook kan känna sig osäkra med sitt utseende då de jämför sig med andra.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet</p> <p>Tydlig problemformulering och hypotes.</p> <p>Studien är adekvat för syftet.</p> <p>Studien är etiskt godkänd av universitetet.</p>
<p>“Negative Consequences from heavy social networking in adolescent: The mediating role of fear of missing out”</p> <p>Ursula Oberst et.al.</p> <p>2016</p> <p>Latinamerika</p>	<p>Bestämma om ungdomar med psykiska besvär (ångest och depression) upplever negativa konsekvenser när de använder sociala medier, och ifall dessa konsekvenser är grundade i uttrycket “FOMO” (fear of missing out) och antal timmar spenderat på sociala medier.</p>	<p>Strukturerad webbenkät via Universitetet - kvantitativ metod</p> <p>1468 spansktalande ungdomar</p> <p>1091 flickor 377 pojkar</p> <p>16-18 år</p>	<p><i>FOMO (fear of missing out) är till stor del orsaken till att ungdomarna spenderar en stor mängd tid på sociala medier, dock INTE hos männen i studien.</i></p> <p><i>Kvinnorna i studien var överrepresenterad.</i></p> <p><i>De visade även ett starkt samband mellan graden på deras ångest och antal timmar spenderat på sociala medier.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet med en adekvat översikt.</p> <p>Adekvat datainsamling som visar resultaten.</p> <p>Problemformulering framstår tydligt. Artikeln analyserar studiens styrkor och svagheter.</p> <p>Har etiskt godkännande av universitetet.</p>
<p>“Photoshopping the selfie. Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls”</p>	<p>Undersöka förhållandet mellan användningen av sociala medier i allmänhet och sociala mediaaktiviteter som att ta "selfies", och dela specifikt relaterat till övervärdering av missnöje kring sin</p>	<p>Tvärsnittsstudie online</p> <p>Kvantitativ metod</p> <p>101 flickor</p> <p>Medelålder 13,1 år</p>	<p><i>Resultatet visade att flickor som regelbundet delade "selfies" på sociala medier hade ett större missnöje kring sin kropp, vikt, och kosthållning jämfört med dem som inte delade selfies.</i></p> <p><i>Flickorna som delade selfies hade en internalisering av det smala idealet och brukade även manipulera sina</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>Tydlig problemformulering och hypotes.</p> <p>Studien är adekvat för syftet.</p>

Sian A. McLean et. al.  2015  Australien	egen kropp, vikt samt kosthållning.		<i>bilder i redigeringsprogram innan delning på sociala medier.</i>  <i>Högre medieexponering var inte associerat med större kroppsmisnöje och kostrelaterade bekymmer.</i>	Studien är etiskt godkänd.
“Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood”  Jasmine Fardouly et. al.  2014  Storbritannien	Undersöka effekten mellan Facebook-användning och ett online modemagasin kontra en utseende-neutral kontroll-webbplats och se hur dessa påverkar kvinnors humör och kropps-osäkerhet.	Oberoende experimentell design i två delar. (Independent-measures experimental design)  kvantitativ metod  VAS-skala  112 kvinnliga deltagare  17-25 år	<i>Deltagarna som tittade på Facebook hade ett sämre humör än de som hade tittat på kontroll-webbsidan.</i>  <i>Inget samband hittades mellan exponeringstiden av hemsidorna och jämförelse-tendenser.</i>  <i>Användningen av Facebook och modemagasin ledde inte till ökat missnöje med deltagarnas kroppar.</i>  <i>Däremot var kvinnorna som brukar jämföra sina utseenden med andra, överrepresenterade med en större önskan att vilja ändra sitt utseende (ansikte, hår, hud) efter Facebook-användning.</i>	<b>Kvalitet= Hög</b>  God kvalitet.  Studien är relevant till syftet.  Deltagarna och behandlare var blindade i studien.  Studien är inte etisk godkänd men har samtycke.
“Social Networking sites addiction and adolescent depression. A moderated mediation model of rumination and self-esteem”  Pengcheng Wang et.al. 2018  Kina	Undersöka sambandet mellan grubblande, depression och användningen av sociala medier, och ifall sambandet var grundat i låg självkänsla.	Strukturerad webbenkät på Facebook-kvantitativ metod  355 studenter (52 % flickor)  14-18 år	<i>Sociala medier-beroende var associerat med grubblande och depression. (p=0.001)</i>  <i>Studenternas depression och grubblande var inte kopplat till deras självkänsla.</i>  <i>Studien indikerar att hög användning av sociala medier kan vara en riskfaktor för depression.</i>	<b>Kvalitet= Medel/Låg</b>  Medel kvalitet.  Adekvat datainsamling som visar resultaten.  Tydlig problemformulering.  Artikeln analyserar studiens styrkor och svagheter.  Har etiskt godkännande.
“Use of social network sites among depressed adolescent”  H, Akkin et. al 2017	Syftet med studien var att utvärdera de depressiva ungdomarnas användning av sociala medier samt se om depressiva symptom uppkom hos de friska ungdomarna.	Flervalsenkät på webben  53 depressiva ungdomar (13-18 år, 62,3 % flickor)  55 studenter (13-	<i>Huvudresultatet av studien visade att det var att tiden som spenderades på internet och på sociala medier som var avgörande.</i>  <i>De depressiva ungdomarna använde sociala medier i högre utsträckning än de icke-depressiva ungdomarna.</i>	<b>Kvalitet= Hög</b>  God kvalitet.  Adekvat datainsamling som visar resultaten.  Tydlig problemformulering.  Artikeln analyserar

Turkiet		18 år, 58,2 % flickor)	<p><i>De deprimerade ungdomar rapporterade en signifikant högre grad av anhedoni, värdelöshet, skuld, koncentrationssvårigheter, irritabilitet och tankar om självmord.</i></p> <p><i>Deprimerade ungdomar använder sociala nätverk för att uttrycka sina känslor.</i></p>	<p>studiens styrkor och svagheter.</p> <p>Har etiskt godkännande och resonemang.</p>
<p>“Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms”</p> <p>Jaqueline Nesi et.al. 2015</p> <p>USA</p>	Att påvisa ifall specifika teknologi-baserade beteenden (Social jämförelse och bekräftelse samt uppmärksamhet från andra) kan ge depressiva symptom.	<p>Strukturerad webbenkät i skolan - mättes vid 2 tillfällen</p> <p>kvantitativ metod</p> <p>619 studenter ( 57% flickor)</p> <p>12-16 år</p>	<p><i>Kvinnorna i studien rapporterade högre skattning med positivt samband på de flesta variablerna.</i></p> <p><i>De ansåg sig själva ha högre andel depressiva symptom, vara mer bekräftelsesökande och spendera mer tid på sociala medier. Signifikant samband mellan mängden spenderad tid på sociala medier, social jämförelse och bekräftelsesökande online men även utanför sociala medier.</i></p> <p><i>Det fanns ett positivt samband mellan studenternas popularitet och mängden spenderad tid online. (vad föder vad)</i></p> <p><i>Det fanns dock inget samband mellan popularitet och depressionssymtom.</i></p> <p><i>Trots resultaten hittades inga generella samband mellan användningen av teknologi och depressiva symptom.</i></p>	<p><b>Kvalitet= Hög</b></p> <p>God kvalitet.</p> <p>Adekvat datainsamling som visar resultaten.</p> <p>Tydlig problemformulering.</p> <p>Artikeln analyserar studiens styrkor och svagheter.</p> <p>Har etiskt godkännande.</p>

